

令和8年
9月

食育だより



飯田市保育家庭課

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きますね。下旬頃から、朝晩の気温が下がり、秋の気配を感じることができそうです。お彼岸の期間は春分・秋分の日を中心とした7日間で、今年の秋のお彼岸は9月20日～26日です。お彼岸には、小豆を使った餅菓子を供える風習があり、「ぼたもち」と「おはぎ」がお供えの定番です。材料や作り方は基本的に同じですが、季節にちなんだ花の名前に由来するため、呼び方が異なります。大きくて豪華な牡丹の花をイメージした「ぼたもち」は大き目、小さくしとやかな萩の花をイメージした「おはぎ」は上品で小ぶりとされています。



9月1日は 防災の日

日本は地震や台風、豪雨などの自然災害が発生しやすいです。

いつ起こるか分からない災害に対し、普段からの備えが、自分や家族の命を守ることに繋がります。

<災害に備えた備蓄品の例>

□飲料水

1人1日3リットルを目安に、3日分を用意

□食品

ご飯（アルファ米など、1人5食分）、フリーズドライ食品、レトルト食品、缶詰、ビスケット、チョコレート、乾パンなど、1人最低3日分を用意

□トイレットペーパー、ティッシュペーパー

□携帯トイレ、簡易トイレ

□ろうそく、マッチ、懐中電灯

□カセットコンロ

など。飯田市HPでは「非常持出品・非常備蓄品」に関する情報が掲載されています。ぜひ飯田市HPで「備蓄品」と検索してみてください。



- 非常に広い地域に被害が及ぶ可能性のある南海トラフ、巨大地震では「1週間以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。
- 飲料水とは別に、ものを洗ったり、トイレを流したりするための水も必要になってきます。水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水を常に張っておくなどの備えをするとよいです。

🍎白身魚によく合う! りんごソース🍎

<材料> (4人分)

- ・りんご : 35g
- ・たまねぎ : 15g
- ・濃口醤油 : 15g (大さじ1弱)
- ・砂糖 : 10g (約大さじ1)
- ・酒 : 10g (大さじ2/3)
- ・酢 : 10g (大さじ2/3)

<作り方>

- ①りんご(皮付きのまま)、たまねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にりんご、たまねぎ、濃口醤油、砂糖、酒を入れて火にかけ、仕上げに酢を入れて火を止める。
- ③焼いた白身魚(カレイなど)にりんごソースをかける。
- 🐟 魚は塩こしょうをふって薄力粉をまぶし、バターで焼いてムニエルにすると、よりおいしくいただけます。ぜひアレンジしてみてください♪

